

**SKRIPSI**



**KONTRIBUSI DAYA LEDAK TUNGKAI, KESEIMBANGAN DAN  
KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG  
BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA MURID SD NEGERI  
SAMATA  
KAB GOWA**

***CONTRIBUTION OF EXPLOSIVE LIMB STRENGTH, BALANCE  
AND STRENGHT OF ABDOMINAL MUSCLES TO THE ABILITY  
TO KICK THE BALL IN SOCCER GAMES FOR STUDENTS TO  
SAMATA  
KAB GOWA***

**DZUL FADLI**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PGSD DIKJAS  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSA  
2019**

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK TUNGKAI, KESEIMBANGAN  
DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KEMAMPUAN  
MENENDANG BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA  
PADA MURID SD NEGERI SAMATA KAB GOWA**

***CONTRIBUTION OF EXPLOSIVE LIMB STRENGTH, BALANCE  
AND STRENGHT OF ABDOMINAL MUSCLES TO THE ABILITY  
TO KICK THE BALL IN SOCCER GAMES FOR STUDENTS TO  
SAMATA KAB GOWA***  
**ABSTRAK**

**Dzulfadli, 2019**, Kontribusi, daya ledak tungkai, Keseimbangan dan Kekuatan otot perut terhadap kemampuan Menendang Bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Negeri Samata. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "kontribusi". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) Apakah ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan Menendang bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Negeri Samata; (2) Apakah ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan Menendang bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Negeri Samata; (3) Apakah ada kontribusi kekuatan otot perut terhadap kemampuan Menendang bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Negeri Samata; (4) Apakah ada kontribusi secara bersama-sama daya ledak tungkai, keseimbangan dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan Menendang bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Negeri Samata.

Populasinya adalah keseluruhan Murid Kelas V dan VI SD Negeri Samata. Sampel yang digunakan adalah murid putra sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan pemilihan secara acak dengan cara undian (*Simple Random Sampling*). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis regresi ( $r$ ), dan analisis regresi ganda ( $R$ ) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan Menendang bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Negeri Samata, dengan nilai kontribusi sebesar 52,5%; (2) Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan Menendang bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Negeri Samata, dengan nilai kontribusi sebesar 67,0%; (3) Ada kontribusi kekuatan otot perut terhadap kemampuan Menendang bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Negeri Samata, dengan nilai

kontribusi sebesar 65,6%; (4) Ada kontribusi secara bersama-sama, daya ledak tungkai, keseimbangan dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan Menendang bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Negeri Samata, dengan nilai kontribusi sebesar 82,1%.

## PENDAHULUAN

Peningkatan kemampuan manusia dalam segi fisik dan mental merupakan suatu proses pembinaan, peningkatan dari pendidikan olahraga. Kedua unsur tersebut merupakan barometer kemajuan seseorang, masyarakat maupun suatu bangsa. Pembinaan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia untuk diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin serta sportifitas yang tinggi untuk meningkatkan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan tersendiri.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah berpengaruh besar terhadap perkembangan, kecepatan, sikap dan tingkah laku anak didik. Oleh karena itu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan dapat membangkitkan dan mengarahkan potensi pada anak didik serta nantinya sehat serta berkualitas.

Menitik beratkan pada sekolah-sekolah masalah pembinaan khususnya olahraga pendidikan memang sangat tepat, sekolah adalah tempat anak dibina agar dapat berkembang secara positif untuk menjadi manusia yang bertanggung jawab dan mandiri. Sekolah merupakan tempat anak dibimbing

dan dilatih agar dapat memiliki mental, fisik yang kuat, terampil dan cekatan. Akan halnya jika cabang olahraga sepakbola diperkenalkan sedini mungkin di sekolah-sekolah agar merupakan modal dasar untuk mengembangkan prestasi dimasa yang akan datang, sebab prestasi maksimal menuntut kesempurnaan teknik yang sempurna diperoleh dari teknik dasar yang benar.

Di sekolah, cabang olahraga sepakbola merupakan hal yang tidak asing lagi apalagi sekolah yang ada di daerah. Menurut kenyataan yang ditemukan bahwa cabang olahraga sepakbola sangat menjamur sehingga setiap waktu luang selalu menempatkan diri untuk melakukannya.

Faktor yang mendasar menjadi pendukung dalam teknik menendang bola dalam permainan sepakbola adalah kemampuan fisik. Untuk mencapai hasil tendangan yang maksimal selain kondisi fisik, teknik juga harus diperhatikan khususnya teknik menendang bola jauh. Penguasaan teknik dasar sepakbola terutama teknik menendang bola sangat berarti bagi seorang pemain agar hasil tendangan bola yang dilakukan lebih keras, terarah dan akurat.

Menendang bola merupakan suatu cara untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki. Jauhnya

suatu tendangan dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding dan bola melayang di udara. Namun pada dasarnya kemampuan teknik menendang bola dalam permainan sepakbola perlu dukungan baik dari kondisi fisik bagi individu. Jika penguraian sebelumnya, tentunya dasar dari kondisi fisik itu sendiri yaitu daya ledak tungkai, keseimbangan dan kekuatan otot perut.

Daya ledak merupakan kemampuan seseorang di dalam proses melakukan aktifitas secara maksimal dalam waktu yang singkat. Daya ledak tungkai adalah kemampuan tungkai dalam mengatasi aktifitas tersebut secara maksimal dalam waktu yang singkat. Daya ledak tungkai dalam proses pelaksanaan jauhnya tendangan pada permainan sepakbola merupakan penggerak untuk mencapai jarak yang maksimal.

Keseimbangan merupakan kemampuan anggota tubuh untuk menjaga keseimbangan baik dalam keadaan diam maupun dalam keadaan bergerak. Keseimbangan dalam proses pelaksanaan menendang bola merupakan pada saat melaksanakan menendang bola. Apabila dalam melaksanakan menendang bola, tetapi keseimbangan badan yang tidak menguntungkan akan berdampak pada ketepatan menendang itu

sendiri dan seperti halnya juga dalam pelaksanaan menendang bola.

Kekuatan adalah suatu komponen fisik yang tidak kalah pentingnya dalam upaya mendukung tercapainya suatu prestasi pada umumnya, khususnya dalam permainan sepakbola. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap kegiatan atau aktivitas fisik. Kekuatan dapat pula membangkitkan ketegangan pada waktu menerima pada waktu tertentu. Kekuatan otot perut yang dimiliki oleh setiap pemain akan memberikan dampak positif dalam pengembangan teknik dasar menendang bola dalam permainan sepakbola.

Beranjak dari pengertian tersebut dan melihat dari keadaan sekarang, maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul: “Kontribusi antara daya ledak tungkai, keseimbangan dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola murid SD Negeri Samata”.

## **KAJIAN PUSTAKA**

Teknik permainan sepakbola adalah suatu gerakan teknik yang dilakukan untuk memainkan bola disertai gerak tubuh. Menurut Remmy Muchtar (1992:27) mengemukakan bahwa: “teknik sepakbola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain.” Sedangkan menurut Ilyas Hadadde dan Ismail

Tola (1991:40) mengemukakan bahwa: “Yang dimaksud dengan teknik dalam permainan sepakbola adalah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang berguna dalam permainan.” Dan kemudian ditambahkan lagi ciri-ciri teknik sepakbola sebagai berikut:

- a. Teknik sepakbola selalu berkembang menuju kesempurnaan tidak tetap untuk selamanya. Teknik yang baik membantu mencapai kecepatan maksimum dengan usaha minimum.
- b. Teknik sepakbola berkembang sesuai dengan perkembangan kekuatan (strength), kecepatan (speed), stamina, tugas-tugas atau fungsi fisik lainnya.
- c. Teknik sepakbola tergantung dari sifat-sifat istimewa individu.

Dipihak lain Arfa C. Sanadi dalam bukunya Abd. Adib Rani (1992:15) mengemukakan bahwa: “Teknik sepakbola adalah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang diperlukan dalam mengembangkan prestasi maksimal dengan tenaga maksimal.” Penguasaan teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola sangat berguna bagi

pemain, dimana kemampuan menguasai dan memainkan bola dapat dilakukan secara efektif dan efisien.

Berbagai macam teknik yang telah dikemukakan sebelumnya, namun kajian penelitian ini hanya dibatasi pada teknik menendang bola saja, dimana hal ini berkontribusi dengan variabel penelitian. Teknik permainan sepakbola khususnya menendang bola tidak boleh dianggap remeh, karena walaupun memiliki kekuatan tanpa menguasai teknik-teknik itu dengan baik, maka tidak akan dapat menghasilkan tendangan bola yang jauh dan melambung. Sebaliknya kekuatan yang didukung oleh penguasaan teknik-teknik yang sempurna akan dapat menghasilkan tendangan bola yang akurat.

Teknik menendang bola, ada empat cara yang biasa dilakukan oleh pemain sepakbola yaitu:

- 1) Teknik tendangan dengan punggung kaki bagian depan (kura-kura penuh).
- 2) Teknik tendangan dengan punggung kaki bagian dalam.
- 3) Teknik tendangan dengan punggung kaki bagian luar.
- 4) Teknik tendangan dengan kaki bagian dalam.

Untuk lebih jelasnya, teknik-teknik cara menendang bola dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Tendangan dengan kaki bagian dalam

Pelaksanaan :

- Kaki tumpu diletakkan sejajar dan dekat dengan bola. Lutut sedikit dibengkokkan.
- Kaki tendang datang dari arah belakang, dengan lutut berputar arah keluar. Kaki (sepatu) membentuk sudut  $90^0$  dengan kaki tumpu, pada saat terjadi kontak antara kaki dengan kaki tendang dengan bola.
- Posisi badan berada diatas bola (menutup)
- Tangan membentang ke samping untuk menjaga keseimbangan tubuh.
- Bola ditendang pada bahagian tengah-tengah bola.

2) Teknik tendangan dengan punggung kaki bagian atas

Pelaksanaan :

- Kaki tumpu diletakkan di samping bola dan diarahkan ke arah tendangan, sedikit dibengkokkan.
- Kaki tendang diayunkan dari belakang, saat perkenaan kaki pada bola, ujung kaki tendang diarahkan ke bawah (ke tanah)

- Pada saat melakukan tendangan tubuh bagian atas berada di atas bola dan ada gerakan follow through dari kaki tendang.

3) Tendangan dengan punggung kaki bagian dalam

Pelaksanaan :

- Mengambil awalan dari sudut yang tipis, membentuk busur, kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola.
- Lutut kaki tumpu sedikit dibengkokkan.
- Perkenaan kaki tendang pada bola adalah kura-kura kaki bagian dalam.
- Tangan direntangkan untuk keseimbangan dan ada gerakan lanjutan (follow through) dari kaki tendang.

4) Tendangan dengan punggung kaki bagian luar

Pelaksanaan :

- Kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola.
- Kaki tendang diayunkan dari belakang dan tenaga dari paha.
- Perkenaan kaki tendang pada bola adalah kura-kura kaki bagian luar.
- Tubuh bagian atas sedikit miring ke arah kaki tumpu

pada saat menendang, dan mata ke arah bola.

- Ada gerakan lanjutan dari kaki tendang

Untuk mencapai hasil tendangan yang maksimal selain kondisi fisik, teknik juga harus diperhatikan khususnya teknik tendangan menendang bola jauh atau bola melambung. Penguasaan teknik dasar sepakbola terutama teknik menendang bola sangat berarti bagi seorang pemain agar hasil tendangan bola yang dilakukan lebih keras, terarah dan akurat.

Menendang bola merupakan suatu cara untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki. Menurut A. Sarumpaet, dkk (1992:20) bahwa: "Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bahagian kaki." Menendang bola jauh dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding dan bola melayang di udara.

Dalam permainan sepakbola, latihan menendang tidak boleh dianggap remeh, sebab dapat mengalirkan serangan sesegera mungkin dari daerah pertahanan ke daerah penyerangan di pihak lawan, bukan hanya itu tujuan menendang bola menurut A. Sarumpaet, dkk. (1992:21) bahwa:

- a. Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoppor bola.
- b. Dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan
- c. Untuk memberikan atau menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran penjur, tendangan gawang dan sebagainya.

Untuk memperoleh hasil tendangan yang maksimal sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan, selain kekuatan, teknik dan gerakan-gerakan dari tubuh sangat penting seperti; awalan, letak kaki tumpu, gerakan ayun dari kaki tendang, posisi tubuh, gerakan lengan dan gerakan ikutan dari kaki tendang. Menurut Ilyas Hadadde dan Ismail tola (1991:42) mengemukakan bahwa bagian badan yang memegang peranan penting waktu melakukan tendangan bola adalah: "kaki tumpu, kaki tendang, gerakan badan dan mata."

Untuk pergerakan pelaksanaan teknik mendang bola dalam permainan sepakbola, sebagai berikut:

- a. Awalan, lari ke bola pada sudut yang tipis.
- b. Kaki tumpu, diletakkan pad asamping bola, agar gerakan akhir dari kaki tendang lebih sempurna dan memungkinkan



- untuk menggerakkan bola lebih jauh.
- c. Kaki tendang, diayun jauh ke belakang lalu disentakkan ke depan dengan kuat.
  - d. Perkenaan kaki pada bola, sepertiga bagian bawah bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam.
  - e. Gerakan badan, pada saat menendang bola tubuh dimiringkan ke belakang untuk memberi dukungan pada tungkai.
  - f. Gerakan tangan, rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
  - g. Mata (arah penglihatan), fokuskan penglihatan pada bola dan memperhatikan arah bola yang diinginkan.
  - h. Gerakan ikutan, ada gerakan ikutan dari kaki yang menendang bola sehingga gerakan akhirnya lebih sempurna dengan hasil tendangan lebih terarah.

Sesuai kerangka berpikir, disusun hipotesis dalam penelitian sebagai jawaban sementara sebagai berikut:

1. Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Negeri Samata.
2. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan

menendang bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Negeri Samata.

3. Ada kontribusi kekuatan otot perut terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Negeri Samata.
4. Ada kontribusi antara daya ledak tungkai, keseimbangan dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Negeri Samata.

## **METODE PENELITIAN**

Metode merupakan cara atau teknik yang dipergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam suatu penelitian. Arah dan tujuan pengungkapan fakta atau kebenaran disesuaikan dengan yang ditemukan dalam penelitian untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Winarno Surahman (1982:86) menjelaskan bahwa: “Metode merupakan cara yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk serangkaian hipotesis dengan mempergunakan teknik serta alat bantu.” Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metodologi penelitian perlu diterapkan sesuai dengan prosedur dan ketentuan yang sebenarnya

untuk memperoleh data yang mempunyai tingkat validitas dan reliabilitas. Dalam bab ini akan dikemukakan hal-hal yang menyangkut variabel dan desain penelitian, definisi operasional penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

## **A. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi merupakan suatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat diamati oleh anggota populasi itu sendiri atau bagi orang lain yang mempunyai perhatian terhadapnya. Menurut populasi menurut Sugiyono (2000:57) memberikan definisi sebagai berikut: “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan kuantitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.” Berdasarkan pendapat tersebut, maka populasi dari penelitian ini adalah seluruh Murid SD Negeri Samata. Namun populasi tersebut dibatasi pada putra saja agar mempunyai kesamaan sifat dalam hal jenis kelamin.

### **2. Sampel**

Penelitian ilmiah tidak selamanya mutlak harus meneliti jumlah keseluruhan obyek yang ada

(populasi), melainkan dapat pula mengambil sebagian dari populasi yang ada. Dengan kata lain bahwa yang dimaksudkan yaitu sampel. Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam satu penelitian. Pengertian tentang sampel didasari oleh pandangan Suharsimi Arikunto (1996:117) bahwa: “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.” Alasan dari penggunaan sampel adalah keterbatasan waktu, tenaga dan banyaknya populasi. Berdasarkan pengertian tersebut, maka sampel yang diambil atau digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang dari Murid SD Negeri Samata dengan teknik pengambilan sampel random sampling atau secara undian.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Penyajian Hasil Analisis Data**

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran yang terdiri atas: daya ledak tungkai, keseimbangan, kekuatan otot perut dan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Negeri Samata, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data deskriptif dimaksudkan

untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

## 1. Deskripsi Data

Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi data daya ledak tungkai, keseimbangan, kekuatan otot perut dan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Negeri Samata, baik berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Harga-harga yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan statistik deskriptif, yaitu harga rata-rata, simpangan baku, modus, median serta distribusi frekuensi.

Rangkuman hasil perhitungan statistik deskripsi tersebut dikemukakan sebagai berikut:

**Tabel 4.1. Rangkuman hasil penelitian**

Dari table 4.1 di atas, maka dapat dikemukakan gambaran data tiap variable sebagai berikut:

### a. Variabel Kemampuan Menendang bola dalam Permainan Sepakbola (Y)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola (Y), diperoleh nilai minimum 9.51 meter dan nilai maksimum 19.73 meter, dengan rentang 10.22 meter. Nilai rata-rata sebesar 14.21 meter, memiliki median sebesar 13,80 meter, dengan simpangan baku 3,28 meter, dan varians sebesar 10,82 meter.

### b. Variabel Daya ledak Tungkai (X1)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel daya ledak tungkai ( $X_1$ ), diperoleh nilai minimum 1.15 meter dan nilai maksimum 1.80 meter dengan rentang 0.56 meter. Nilai rata-rata sebesar 1,35 meter memiliki median sebesar 1,34 meter dengan simpangan baku 0,140 meter, dan varians sebesar 0,020 meter.

### c. Variabel Keseimbangan (X2)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel keseimbangan ( $X_2$ ), diperoleh nilai minimum 67 poin dan nilai maksimum 87 poin dengan rentang 20 poin. Nilai rata-rata sebesar 79,03 poin memiliki median sebesar 79,00 poin dengan simpangan baku 5,74 poin, dan varians sebesar 32,99 poin.

#### **d. Variabel Kekuatan Otot Perut (X3)**

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel kekuatan otot perut ( $X_3$ ), diperoleh nilai minimum 15 kali dan nilai maksimum 24 kali dengan rentang 9 kali. Nilai rata-rata sebesar 20,47 kali memiliki median sebesar 21,00 kali dengan simpangan baku 2,36 kali, dan varians sebesar 5,56 kali.

## **2. Uji Normalitas Data**

Oleh karena pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik dengan regresi, maka perlu dilakukan uji persyaratan analisis. Adapun uji persyaratan yang dimaksud adalah uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov.

Untuk melihat apakah data yang diperoleh dari masing-masing variabel penelitian, normal atau tidak, maka pengujian diketahui melalui signifikansi masing-masing kelompok data, dengan melihat signifikansi data lebih besar dari 0,05, sehingga data tersebut dikatakan berdistribusi normal.

Hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (KS-Z) menunjukkan hasil sebagai berikut:

1) Untuk data kemampuan menendang bola dalam

permainan sepakbola, diperoleh nilai KS-Z = 0,510 ( $P = 0,957 > \alpha 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

2) Untuk data daya ledak tungkai, diperoleh nilai KS-Z = 0,793 ( $P = 0,555 > \alpha 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data daya ledak tungkai mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

3) Untuk data keseimbangan, diperoleh nilai KS-Z = 0,824 ( $P = 0,505 > \alpha 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data keseimbangan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

4) Untuk data kekuatan otot perut, diperoleh nilai KS-Z = 0,855 ( $P = 0,458 > \alpha 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data kekuatan otot perut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal

Dari uraian uji normalitas kolmogorov smirnov pada masing-masing kelompok data dapat dirangkum pada Tabel 4.2 berikut:

Tabel 4.2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirno

Berdasarkan Tabel 4.2 terlihat bahwa signifikansi masing-masing kelompok data, lebih dari alfa 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sampel

penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Kesimpulan ini memberikan implikasi bahwa analisis statistika dapat digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, sehingga syarat pertama untuk pengujian hipotesis telah terpenuhi.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dalam Bab IV, maka dapat dikemukakan kesimpulan dan saran sebagai berikut:

#### **A. KESIMPULAN**

1. Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan menendang dalam permainan sepakbola pada murid SD Negeri Samata.
2. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menendang dalam permainan sepakbola pada murid SD Negeri Samata.
3. Ada kontribusi kekuatan otot perut terhadap kemampuan menendang dalam permainan sepakbola pada murid SD Negeri Samata.
4. Ada kontribusi daya ledak tungkai, keseimbangan dan kekuatan otot perut secara bersama-sama terhadap kemampuan menendang dalam permainan sepakbola pada murid SD Negeri Samata.

#### **B. SARAN**

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah diuraikan, maka dapat diketegahkan saran-saran sebagai berikut.

1. Guru diharapkan dapat memberikan penguatan daya ledak tungkai, keseimbangan dan kekuatan otot perut melalui latihan dalam meningkatkan kemampuan menendang dalam permainan sepakbola.
2. Murid diharapkan memiliki kemauan untuk meningkatkan komponen fisik melalui daya ledak tungkai, keseimbangan dan kekuatan otot perut, dalam meningkatkan kemampuan menendang dalam permainan sepakbola.
3. Para pembina olahraga untuk memperhatikan daya ledak tungkai, keseimbangan dan kekuatan otot perut dalam meningkatkan kemampuan menendang dalam permainan sepakbola.
4. Penelitian ini membahas tentang kontribusi daya ledak tungkai, keseimbangan dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menendang dalam permainan sepakbola. Untuk itu disarankan kepada peneliti selanjutnya agar membahas, memperluas atau menambah variabel penelitian guna pengembangan penelitian pada cabang olahraga sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 1996. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Citra.
- Ateng, Abdul Kadir. 1992. Asas Dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta : Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Barry L. Johnson dan J.K Nelson. 1986. Practical Measurements For Evaluation In Physical Education. New York : Fourth edition mac millan Publishing Company.
- Brittenham Greg, 1996. Bolabasket latihan khusus, pemantapan, Penerbit PT. Raja Grafinso Persada, Jakarta.
- Bompa. 1983. Theory And Methodology Of Training The Key To Athletic Performance. Iowa Kendall/Hunt Publishing Company.
- Erich, Dieter Kruber dan Gunter Jansen. 1984. Sepakbola, Pembinaan Teknik Dan Kondisi. Jakarta : PT Gramedia (Agus Setiadi).
- Fox. 1984. The Physiological Basic Of Physical Education And Athletic. Toronto : Sounders College Publishing.
- Haddade, Ilyas dan Tola, Ismail. 1991. Penuntun Mengajar Dan Melatih Sepakbola. Ujung Pandang : FPOK IKIP.
- Halim, Nur Ichsan. 2011. Tes Pengukuran Dan Penyusunan Alat Evaluasi Dalam Bidang Olahraga. Ujung Pandang : FPOK IKIP.
- \_\_\_\_\_. 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Edisi Pertama. Makassar: State University Makassar Press.
- Harsono, 1988. Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- Joseph A. Luxbacher. 1997. Sepakbola; Langkah-Langkah Menuju Sukses. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada. (Agusta Wibawa).
- Muchtar, Remmy. 1992. Olahraga Pilihan Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi PPTK.
- Nossek. 1982. General Theory Of Training. Logus : Pan African Press Ltd.
- Pate, Ratella dan Mc Clenaghan. 1993. Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan. New York : Souders College Publishing. (ahli bahasa Kasiyo Dwijowinoto)
- Sajoto, Moch. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang : FPOK IKIP.

\_\_\_\_\_. 1998. Pembinaan  
Kondisi Fisik Dalam  
Olahraga. Semarang : FPOK  
IKIP.

Sugiyono. 2000. Statistika Untuk  
Penelitian. Bandung :Penerbit  
CV Alfabetha.

Suharno, HP., 1993, Dasar-Dasar  
Permainan Sepakbola.  
Yogyakarta, IKIP.

Tola Ismail, 1988. Penuntun  
Mengajar dan Melatih  
Sepakbola. FPOK IKIP  
Ujung Pandang